

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
SCUDETTO FC AIR BANGIS KECAMATAN
SUNGAI BEREMAS KABUPATEN
PASAMAN BARAT

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

ALDINO
NIM 16865

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SCUDETTO FC AIR BANGIS KECAMATAN SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Aldino
NIM : 16805
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

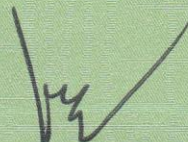
Disetujui oleh :

Pembimbing I



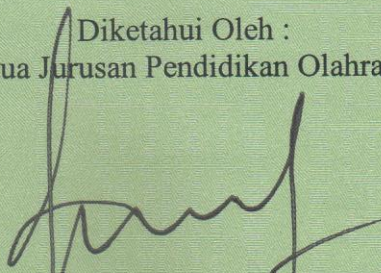
Drs. Edwarsyah, M. Kes
NIP. 195912311988031019

Pembimbing II



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021001

Diketahui Oleh :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 95907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SCUDETTO FC AIR BANGIS KECAMATAN SUNGAI BEREMAS KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Aldino
NIM : 16805
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September

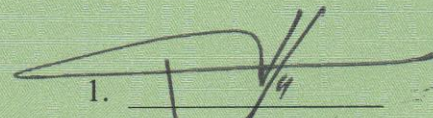
2014

Tim Penguji

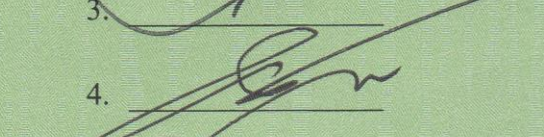
Nama

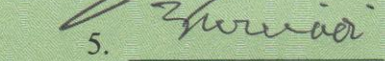
Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M. Kes
2. Sekretaris : Drs. Nirwandi, M. Pd
3. Anggota : Drs. Zarwan, M. Kes
4. Anggota : Drs. Kibadra
5. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M. Pd

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aldino
TM/NIM : 2010/16805
Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Scudetto FC Air Bangis Kecamatan Beremas Kabupaten Pasaman Barat”** adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, September 2014

Saya yang menyatakan,



Aldino
2010/16805

ABSTRAK

Aldino, 2014: Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Scudetto FC Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat

Rendahnya prestasi sepakbola Scudetto Fc Air Bangis, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Scudetto Fc Air Bangis tersebut, ini terlihat ketika dalam pertandingan pemain sering kali mengalami kelelahan terutama di 45 menit babak kedua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel dengan mengukur elemen-elemen kondisi fisik (kecepatan lari 40 meter, kekuatan otot tungkai, kelincahan, dan kelentukan). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Scudetto Fc Air Bangis yang berjumlah 20 orang. Seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan perhitungan frekuensi dan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa (1) Kecepatan lari 40 meter pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis sebagian besar berada pada skor > 6.28 dengan persentase sebesar 55% dengan kategori kurang. (2) Kekuatan otot tungkai pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis sebagian besar berada pada interval 28-29 dengan persentase sebesar 35% dengan kategori kurang. (3) Kelincahan pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis sebagian besar berada pada skor ≤ 5.6 dengan persentase sebesar 55% dengan kategori baik sekali. (4) Kelentukan pemain sepakbola Scudetto Fc Air Bangis sebagian besar berada pada interval 12-17 dengan persentase sebesar 90% dengan kategori baik

KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillahirobbil'alamin* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Scudetto FC Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat., sesuai dengan rencana. Shalawat beriring salam disampaikan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia di dunia ini maju dengan teknologi dan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih pada pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini:

1. Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan sampai dengan penulisan skripsi ini kepada peneliti
2. Drs. Yulifir M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan sampai dengan penulisan skripsi ini kepada peneliti.

2. Drs. Edwarsyah, M. Kes sebagai Pembimbing I, dan Drs. Nirwandi, M. Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Zarwan M. Kes, Drs. Kibadr, dan Drs. Willadi Rasyid. M. Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu staf administrasi Pascasarjana yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
5. Pengurus Scudetto FC yang membantu pengambilan data dan Anggota yang menjadi sampel penelitian.
6. Yang tercinta Ayah, Ibu, kakak dan adik yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk menulis.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga penulisan ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridhoNya serta berguna bagi yang membaca, *amin yaa robbal'alamin*.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	5
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Perumusan masalah	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola	8
2. Kondisi fisik	10
B. Kerangka konseptual	23
C. Hipotesis.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Defenisi Operasional	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	29
F. Instrumen Penelitian	29
G. Teknik Pengumpulan Data	30
H. Prosedur Penelitian.....	35
I. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	37
B. Deskripsi data	37
C. Pembahasan	43

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran-Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	53
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, mulai dari orang dewasa sampai anak-anak, baik pria maupun wanita juga menyukai olahraga sepakbola, dan ini juga terjadi di Indonesia. Karena banyaknya penggemar sepakbola di Indonesia, maka banyak pula klub-klub sepakbola berkembang seperti sekolah sepakbola, pusdiklat dan pelatihan sepakbola lainnya.

Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah untuk menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara di persepakbolaan dunia, hal itu juga dijelaskan di dalam UUD RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII Pasal 21 ayat I yang berbunyi “ Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya”. Jadi pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya sepakbola, agar dapat menghasilkan pesepakbola yang bisa membela negara Indonesia di persepakbolaan dunia. Dan untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah, hal itu tidak dapat diraih begitu saja tanpa adanya proses, dan pembinaan prestasi atlet-atlet sepakbola Indonesia. Menurut Syafruddin (1999:22) bahwa:

Pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana, organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan sebagainya.

Di samping faktor-faktor di atas, prestasi juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari atlet itu sendiri, program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih juga dapat mengembangkan kemampuan teknik atlet sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang diinginkannya. Usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu serta asupan gizi yang diterima oleh atlet juga menjadi peranan penting dalam pencapaian prestasi atlet. Dan kondisi fisik juga merupakan salah satu bagian terpenting dalam pencapaian suatu prestasi.

Menurut Darwis dkk (1985:5) "unsur kondisi fisik yang penting dalam sepakbola antara lain kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan". Sedangkan menurut Lutan (1991:234) "kemampuan komponen dasar dalam sepakbola adalah, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan". Dalam semua unsur yang terpenting dalam sepakbola, yang merupakan unsur yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan kelentukan.

Kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola, karena kondisi fisik merupakan suatu basis di dalam peningkatan kemampuan teknik dan mental. Syafruddin (1999:13) "kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki".

Dari beberapa penjelasan diatas, jelaslah bahwa kondisi fisik adalah syarat penting dalam pencapaian suatu prestasi bagi seorang atlet, karena pemain dituntut untuk bisa bermain selama 90 menit. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Untuk mengetahui kemajuan suatu latihan fisik, Jhonson dan Nelson dalam Arsil (1999:5) mengemukakan “perlunya dilakukan tes dan pengukuran sebagai parameter suatu kemampuan fisik”.

Perkembangan sepakbola di Indonesia pada saat sekarang sangat maju dan pesat, begitupun di Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat. Hal itu terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu di Kabupaten Pasaman Barat.

Diantara Team sepakbola yang ada di Air Bangis adalah Team sepak bola Scudetto FC. merupakan salah satu klub sepak bola yang sudah lama berdiri di Air Bangis, dan diharapkan dapat melahirkan pesepakbola kebanggaan masyarakat Indonesia umumnya, dan khususnya Sumatera Barat. Jumlah pemain yang terdaftar di klub Scudetto FC sebanyak 20 orang. Pemain berlatih sebanyak 3x seminggu dan berlatih di lapangan hijau Air Bangis. Sejak berdirinya klub Scudetto FC telah berhasil memperoleh beberapa prestasi baik ditingkat kecamatan maupun ditingkat kabupaten Pasaman Barat, akan tetapi prestasi yang telah sempat diraih tersebut mengalami penurunan secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada kompetisi tingkat kabupaten

Pasaman Barat tahun 2013 yang diikuti oleh klub Scudetto FC, klub ini tidak berhasil menembus babak 16 besar.

Penurunan prestasi yang dialami oleh klub Scudetto FC kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik, mental, motivasi, teknik yang dimiliki oleh pemain, faktor pelatih serta faktor sarana dan prasarana.

Dilihat dari segi permainan Team Scudetto FC yang penulis amati, masih jauh dari harapan. Dimana pemain Scudetto FC selalu mengalami kelelahan dalam bertanding terutama pada 45 menit babak kedua, kalah dalam duel baik *sprint* maupun *body charge*, dan selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Ini kemungkinan besar menyebabkan menurunnya prestasi pemain Scudetto FC.

Selanjutnya faktor yang menyebabkan menurunnya prestasi Scudetto FC adalah faktor mental yang dimiliki oleh pemain, pemain yang memiliki mental yang baik maka tidak akan merasa tertekan ketika bertanding dibawah tekanan supporter lawan. Selain itu faktor teknik yang dimiliki oleh pemain juga sangat mempengaruhi prestasi tim, dengan teknik yang baik pemain akan mampu menguasai pertandingan dan selalu siap ketika menyerang dan diserang.

Selanjutnya faktor pelatih dan motivasi juga dapat mempengaruhi prestasi yang dimiliki oleh Scudetto FC, pelatih yang mampu menyusun program latihan dengan baik maka akan menumbuhkan motivasi yang tinggi bagi pemain maka pemain akan lebih tertarik untuk berlatih serta lebih bersungguh-sungguh dalam bertanding.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan masalah tersebut di atas. Dari penelitian ini diharapkan bisa melahirkan suatu langkah antisipatif terhadap masalah yang terjadi pada tim sepakbola Scudetto C Air Bangis kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka terdapat identifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya prestasi klub Scudetto FC sebagai berikut:

1. Kondisi fisik
2. Motivasi
3. Mental
4. Teknik (keterampilan)
5. Pelatih
6. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang mempengaruhi prestasi klub Scudetto FC, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian tujuan penelitian. Maka adapun faktor yang menjadi fokus penelitian adalah faktor kondisi fisik yang meliputi, kecepatan, daya tahan otot tungkai, kelincahan, dan kelentukan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kondisi fisik team sepak bola Scudetto FC yang terdiri dari :

1. Bagaimana tingkat kemampuan kecepatan pemain Scudetto FC?
2. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot tungkai pemain Scudetto FC?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kelincahan pemain Scudetto FC?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan Scudetto FC?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan pemain Scudetto FC
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan kekuatan otot tungkai pemain Scudetto FC
3. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain Scudetto FC
4. Untuk mengetahui tingkat kelentukan pemain Scudetto FC

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan.
2. Bagi pelatih dan pengurus team sepak bola Scudetto FC agar mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik para pemain sebagai perbandingan untuk pencapaian prestasi ke depannya.

3. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kecepatan lari 40 meter pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis sebagian besar berada pada skor > 6.28 dengan persentase sebesar 55% dengan kategori kurang.
2. Kekuatan otot tungkai pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis sebagian besar berada pada interval 28-29 dengan persentase sebesar 35% dengan kategori kurang.
3. Kelincahan pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis sebagian besar berada pada skor ≤ 5.6 dengan persentase sebesar 55% dengan kategori baik sekali.
4. Kelentukan pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis sebagian besar berada pada interval 12-17 dengan persentase sebesar 90% dengan kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dapat memperhatikan dan meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola Scudetto Fc Air Bangis.
2. Bagi pemain agar dapat menjaga dan meningkatkan kemampuan kondisi fisiknya.

3. Pemain agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kondisi fisik.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan bermain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. (1999). *Penuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Afrizal. (1994). *Kontribusi Latihan Kekuatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Belajar Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP UNP.
- _____. (2000). *Pengaruh Metoda Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan ke Gawang Sepakbola. (Laporan penelitian)*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Arsil. (1999). *Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- _____. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Djezed (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1983). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- _____. (1996). *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- _____. (2001). *LKF Makalah Disajikan Dalam Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung.
- Hos Fauzan. (1980). *Teori Gerak*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Johnson, Barry. L, and Nelson, Jack K.1986. *Practical Measurement For Evaluation in Physical Education*. Macmilan Publishing Company, New York. Collier Macilla Publishere, London.
- Kirkendall, Don R. (1980). *Meassurement and Evaluation for Phsycal Educators*. Dubuque, Iowa: Wm.C. Brwon Company Publishers.
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Menegpora. (2005). *Panduan Penepatan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan, Pelatihan Pelajar Sekolah dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta.
- Pate, Rotella. 91984). *Sciantific Foundation Of Coaching*. Philadelpia: Sounders College Publishing.